

Centro de Atividades e Capacitação para a
Inclusão (C.A.C.I.)

Plano Anual de Atividades 2023



Introdução

O Plano de Atividades Anual constitui uma ferramenta essencial para a orientação das atividades que irão decorrer no ano 2023 na Fundação João e Fernanda Garcia.

Este plano tem como objetivo, não só a interação dos clientes uns com os outros, como também a promoção da estimulação cognitiva e física.

A estimulação cognitiva, consta de um conjunto de estratégias e exercícios que ambicionam potencializar diversas áreas de cognição, podendo ser executadas individualmente ou em grupo. Neste sentido é crucial controlar a perda de capacidades de compreensão e aprendizagem, designadamente, o exercício físico e o treino de competências cognitivas, potenciando assim o bem-estar e qualidade de vidas dos clientes da instituição. Por outro lado, a estimulação física permite fortalecer e estimular a saúde física (sistema cardiorrespiratório, muscular, flexibilidade, postura, robustez muscular).

Este plano tem como intuito, o estímulo permanente da vida mental, física e afetiva dos clientes, valorizando e potencializando as competências, saberes, vivências e experiências dos mesmos. É de salientar que, este estímulo é essencial para desenvolver a capacidade de memorização, concentração, coordenação e atenção.

A execução das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades. É ainda de destacar que as atividades que se pretendem desenvolver, inserem-se na estratégia definida para o cumprimento da missão e objetivos da instituição e organiza-se em torno dos seguintes Eixos e Objetivos:

- 1- Garantir a qualidade e abrangência dos serviços prestados;
- 2- Reforçar o papel social da organização;

- 3- Assegurar a melhoria contínua dos processos de trabalho e a orientação para os resultados;
- 4- Consolidar a autossustentabilidade financeira da organização;
- 5- Privilegiar o diálogo com os clientes, famílias, Centro Distrital da Segurança Social de Castelo Branco, Autarquia e IPSS's do Concelho;
- 6- Partilhar com as famílias/cliente o dia-a-dia da instituição para garantir a continuidade da mesma.

Contextualização

A Fundação João e Fernanda Garcia é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e compreende duas respostas sociais, nomeadamente o Lar Residencial e o C.A.C.I. (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão). Ora, é de salientar que, a última resposta supracitada sucede e substitui o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO). Segundo o artigo 1º da Portaria nº71/2021, a resposta mencionada consiste no desenvolvimento de atividades ocupacionais para pessoas com deficiência, visando a promoção da sua qualidade de vida, proporcionando um maior acesso ao meio envolvente, aos seus recursos e atividades e que se constituam como um meio de capacitação para a inclusão, em função das respetivas necessidades, capacidades e nível de funcionalidade.

Atendendo que os últimos anos foram atípicos, devido à pandemia (COVID 19) que assolou o território nacional (e mundial), não foi possível a realizar algumas das atividades planeadas devido aos múltiplos constrangimentos provocados pela conjuntura da época. Neste sentido, este plano pretende proporcionar um conjunto de atividades que fortaleçam o cliente nos diversos domínios, de forma a permitir-lhes uma valorização pessoal e das suas capacidades.

Os principais objetivos da resposta supracitada passam por promover níveis de qualidade de vida nas suas várias dimensões (relações interpessoais; autodeterminação; bem-estar emocional, físico e material; cidadania e direitos) através da realização de atividades ocupacionais; fomentar estratégias de reforço da

auto estima, da valorização e de autonomia pessoal e social; assegurar as condições de estabilidade necessárias para o reforço da sua capacidade e autonomia.

Tendo em conta estes princípios, iremos apresentar as atividades a desenvolver no próximo ano:

- Atividades Regulares;
- Atividades não regulares;
- Calendário de atividades.

Atividades Regulares

As atividades regulares, têm como objetivo promover a participação e o envolvimento dos clientes em atividades adequadas ao seu perfil, às suas dificuldades/limitações e motivações.

A realização de atividades, tem como objetivo principal, estabelecer um programa de participação que seja favorável à aquisição e/ou manutenção de competências para o desempenho de papéis em diversos contextos, promovendo a satisfação, a valorização e o crescimento pessoal dos nossos clientes.

Atividades Regulares

Relacionadas com Lazer

- Passeios pedestres;
- Jogos lúdicos/ didáticos;
- “Contacto com a tecnologia”;
- Jardinagem.

Relacionadas com a participação no trabalho e relacionadas com a participação em atividades da vida diária instrumentais.

- Trabalho em madeira (corte/pirogravura);
- Ajuda na Cozinha;
- Vestir batas;
- Costura.

Relacionadas com a saúde e bem-estar individual.

- Piscina;
- Ginásio.

Relacionadas com atividades da vida diária.

- “Escolinha”;
- Biblioteca.

- Lavandaria, Jardinagem e Cozinha.

“Escolinha”

Local de realização: Salas de Atelier

Período de realização: Quarta-feira 10h – 11h/ 11h – 12h

Capacidade máxima prevista de participantes: 20 (10/10)

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Técnicos/ Colaboradores Internos

Esta atividade tem como principal objetivo, o estímulo cognitivo dos clientes sendo também de carácter lúdico-terapêutico. Procura-se manter presentes as aprendizagens que os nossos clientes foram adquirindo ao longo da vida. Assim, pretende-se trabalhar:

- O reconhecimento de letras, palavras e frases;
- O reconhecimento dos números;
- A identificação de imagens;
- Identificação pessoas;
- Estimular o raciocínio, a concentração, a memória e a organização.

Biblioteca:

Local de realização: Biblioteca Municipal José Cardoso Pires (BMJCP)

Período de realização: Quarta-feira 10h30 – 11h30

Capacidade máxima prevista de participantes: 10 a 20

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Técnicos/colaboradores da BMJCP.

Nesta atividade, os clientes deslocam-se à Biblioteca Municipal de Vila de Rei com o objetivo de realizar tarefas planificadas pela mesma. Realizam-se atividades de carácter lúdico-terapêutico trabalhando-se competências:

- Cognitivas: atenção, concentração, memória;
- Sensoriais: ouvir e identificar histórias; trabalhar a motricidade através do contacto com diferentes materiais;
- Sociais: participação em atividades coletivas e intergeracionais.

Piscina:

Local de realização: Piscina Municipal de Vila de Rei

Período de realização: Terça-feira 10h30m – 11h30m

Capacidade máxima prevista de participantes: 15

Técnico responsável pela orientação e dinamização: Professor de Natação

A atividade em meio aquático tem como objetivo proporcionar um ambiente facilitador e lúdico de modo a promover competências psico-motoras, desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e orientação espacial. A natação adaptada é uma atividade física desenvolvida com o intuito de aumentar o potencial e as capacidades dos clientes, quer ao nível psicomotor, como na aquisição das competências do nado e adaptação ao meio aquático. A natação adaptada tem como objetivo a promoção da autonomia dos clientes no meio aquático, aumento da resistência e aprendizagem dos vários estilos de natação.

Ginásio:**Local de realização:** Sede**Período de realização:** Quinta-feira 10h – 11h**Capacidade máxima prevista de participantes:** 15**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** colaboradores

É uma atividade física desenvolvida com o intuito de promover a coordenação motora, consciência corporal, orientação espacial, através de exercícios adequados aos interesses e necessidades dos clientes.

A razão da prática de exercícios inclui o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular, a perda de peso e o combate ao sedentarismo.

Cozinha e vestir batas:**Local de realização:** Refeitório/ Atelier's**Período de realização:** de 2ª a 6ª**Capacidade máxima prevista de participantes:** 3 (rotativo)**Técnico responsável pela orientação e dinamização:** colaboradores

São atividades que servem essencialmente para criar um sentimento de responsabilidade nos clientes. Todas as semanas são destacados 3 clientes para desempenhar estas tarefas.

Esta atividade destina-se a clientes com competências para desempenhar tarefas com o mínimo de ajuda, e com competências de aprendizagem que lhes permitam adquirir e/ou desenvolver novas competências.

Pretende-se promover o máximo de autonomia dos nossos clientes em atividades da vida diária instrumentais e proporcionar-lhes um maior número de oportunidades de participação social.

Atelier's

Neste modelo de funcionamento cada cliente frequenta um atelier, tendo em conta os seus gostos e capacidades tendo um atelier de referência onde realizam trabalhos especificamente propostos para eles. Assim, irá privilegiar-se a realização de atividades e trabalhos de caráter individual.

Atelier de Pontos e Bordados:

Neste atelier procura-se desenvolver trabalhos de costura, aproveitando os conhecimentos e as vivências de alguns clientes. São desenvolvidas algumas técnicas de bordados estimulando a motricidade fina e a destreza manual, mantendo o equilíbrio emocional e social. Desenvolvem-se competências relacionadas com a distinção de matérias e a utilização correta dos instrumentos de costura. Fomenta-se a valorização pessoal e social dos clientes.

Atelier de Artes Plásticas:

São realizadas as atividades de estimulação sensorial, trabalhos manuais/expressão plástica, e espaço temático. Neste atelier, procura-se adequar as atividades realizadas às necessidades específicas dos clientes. Trabalham-se várias técnicas e vários materiais como: pintura em tela; pintura em madeira; trabalho em

madeira (pirogravura); corte e colagem de materiais; modelagem; pintura em gesso; técnica do guardanapo entre outras.

Promove-se a expressão artística como forma de comunicação, fomenta-se a criatividade, mantém-se o equilíbrio emocional e social sempre com o intuito de valorizar o cliente enquanto cidadão.

Atividades não regulares

As atividades não regulares têm como objetivo enriquecer o leque de experiências relacionadas com a participação social, que o CACI pode oferecer. Auxiliam o exercício de orientação espacial, temporal e pessoal dos nossos clientes, promovendo estratégias de valorização e de autonomia pessoal. A sua proposta é realizada anualmente, sendo suscetíveis de alterações que possam surgir ao longo do ano.

Atividades não regulares

Atividades Temáticas

- Exposição e
- Comemoraç
- Banca do Di
- Dia da Danç
- Comemoraç
- Lembranças
- Dia do Aniv
- Comemoraç
- (Exposição);
- Baile de Gal
- Dia do sorr
- Dia do artis
- Dia da Saúd
- Dia do café,

Atividades Sazonais

- Época balnear (idas a praias fluviais e piscina);
- Festividades de Natal;
- Visita de encerramento de atividades.
- “Semana da Deficiência”.

Atividades comemorativas de épocas
festivas

- Festa de Natal (Apresentação de um vídeo);
- Desfile de Carnaval;
- Celebração da Páscoa;
- Celebração dos Santos Populares;
- Magusto.

Vila de Rei, 29 de novembro de 2022.

Aprovado pelo Conselho de Administração
